



Inclusive support

## 地域包括支援センター

行方市地域包括支援センター

☎ 0299-55-0114

いつまでも健やかにすみなれた地域で生活していけるよう、高齢者やご家族のみなさんを、医療、保健、介護および福祉などさまざまな方面から総合的に支援します

## エンディングノートの使い方



「エンディングノート」という言葉を耳にしたことはありますか?ここ数年注目されているので、すでに購入した方、もしくは購入しようか悩んでいる方もいるのではないのでしょうか。

エンディングノートとは、人生の最終章を迎えるに当たり、自分の思いや希望を家族に伝えるためのノートです。

病気もなく体力があるうちは、実感が湧かず、どのように人生を終えたいのかを考えようという気がなかなか起こらないかもしれません。

たとえ今は元気だとしても、事故に遭って長期入院することになったり、認知症になってしまい、日常生活の判断が難しくなったりと、「もしものとき」は思いがけないタイミングでやってきます。そんなとき、残される家族にとって重要な情報を知ることは大きな助けになります。

例えば、親戚・友人の連絡先、財産や保険のこと、死の間際に延命はどうか、病院、ホスピス、在宅等どこで最期を迎えたいか、誰に側にいてほしいか、葬儀や戒名の希望、棺に入れてほしいもの、お墓について。普段は話題にしにくい内容ですが、どれも自分に関わる大変重要な情報です。自分自身の振り返りや備忘録にもなりますし、なにより家族への大切な伝言となります。決まった形式があるわけではないので、普段なかなか言えない家族への感謝の気持ちを書いても良いと思います。

エンディングノートを作ると、自分の人生を振り返って、残りの人生をどう過ごすのかを考えるきっかけにもなります。終わりではなく、始まりのために作るのもいいでしょう。書いた後には必ず大切な人にノートの存在を伝え、保管してもらい、いざというときに活用できるものにしましょう。

「縁起でもない」とお叱りを受けるかもしれませんが、エンディングノートを書くことは悔いのない「終活」の第一歩になるのではないのでしょうか。

**神栖法律事務所**  
茨城県弁護士会所属  
弁護士 安重洋介 (あんじゅう ようすけ)  
〒314-0143  
神栖市神栖1-4-10セントラルレジビル103号  
☎0299-95-9222  
☎0299-95-9229  
http://www.kamisu-law.com/  
ご相談は平日AM9時から18時まで受付けています。

**過払い金回収**  
↑相談¥0 着手金¥0 成功報酬制!  
**借金整理・交通事故・離婚**  
**LEGAL PLUS** | **秘密厳守**  
弁護士法人 リーガルプラス  
茨城県弁護士会所属  
**かしま法律事務所**  
124号イオンそば  
☎0299-85-3350 (平日・土曜日 10:00~18:00)  
リーガルプラス | 検索 | 代表弁護士 谷 靖介